



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



SÍNDROME NEFRÓTICO (1400 kcal)

Con estas recomendaciones dietéticas y ejemplo de dieta pretendemos que usted consiga alimentarse bien y, al mismo tiempo, evitar que su enfermedad renal avance o que se acumulen tóxicos en su cuerpo.

Recomendaciones sobre las técnicas culinarias a emplear:

- Los alimentos preferiblemente serán preparados:
 - Cocción al vapor (mejor que en agua).
 - A la plancha.
 - Asados.
 - En papillote.

- Estas preparaciones permiten conservar mejor el gusto de los alimentos que otras cocciones, donde los nutrientes hidrosolubles pasan al agua y sufren pérdidas del propio sabor

Recomendaciones generales sobre los grupos de alimentos

Carnes, pescados y huevos: Éste es el grupo de las proteínas, al que usted debe prestar especial atención. Se le recomienda no tomar más 100 g (de peso crudo) de carnes y pescado al día. Si lo desea, puede sustituir 50 g de carne o pescado por un huevo; es decir, puede tomar 50 g de carne o pescado y un huevo. El resto de las proteínas ya las aportarán los otros alimentos de la dieta.

- Alimentos proteicos aconsejados: pollo, pavo, ternera magra, lomo de cerdo, solomillo de cualquier tipo, jamón serrano, jamón cocido, fiambre de pavo. (en caso de presentar hipertensión habrá que consultar el apartado de “Recomendaciones para reducir la cantidad de **sodio** de la dieta”).
- Alimentos proteicos desaconsejados: embutidos grasos y patés, vísceras y mollejas, pescados azules, pescados ahumados y en salazón, conservas de lata, bacalao salado, mariscos, crustáceos y moluscos.

Productos Lácteos: Recomienda tomar leche o derivados 2 veces al día. Conviene alternar 125 ml de leche con otros productos lácteos, como 30 gr de queso o un yogurt. Si tiene los niveles de fósforo elevados (hiperfosforemia), ha de disminuir su consumo a una vez al día y evitar los lácteos desnatados.

Pan, cereales, pastas: Este grupo debe constituir la base de su alimentación. Los alimentos de este grupo, sobre todo la pasta y el arroz, deben utilizarse como ingrediente principal para la elaboración de muchos de los platos de

nuestra dieta diaria, como por ejemplo pasta a la boloñesa, arroz a la cubana, arroz con conejo, pasta con atún, ensalada de pasta, etc.

Se recomienda consumirlos una vez al día y en cantidades moderadas, por ejemplo en la cena. Se pueden combinar 75 g de pan con 4 cucharadas de arroz o pasta o con 250 g de patata. Así aportamos proteínas en la cena, sin necesidad de comer carne o pescado.

- Cereales y pastas aconsejados: arroz, pasta, harina de trigo, sémola, pan y tapioca.
- Cereales y pastas desaconsejados: todo tipo de productos integrales, avena, muesli.

Tubérculos, hortalizas, verduras y frutas: Son ricos en vitaminas y minerales. Se pueden tomar con relativa libertad para completar los platos principales. En caso de tener los niveles de potasio alto en sangre, habrá que consultar el apartado de “*Recomendaciones para reducir la cantidad de **potasio** de la dieta*”.

Legumbres. Conviene restringir su consumo. Aunque son ricas en hidratos de carbono también lo son en proteínas de bajo valor biológico, por lo tanto si las tomamos sobrepasaremos rápidamente la cantidad de proteínas. Se recomienda tomarlas sólo una vez a la semana y combinarlas con arroz o patata, para conseguir proteínas de más alto valor biológico.

Azúcares refinados (miel, azúcar, mermeladas, confituras) deben reducirse porque inciden en los niveles de azúcar y de grasas en sangre, sobre todo en el caso de padecer diabetes.

Grasas: Deben evitarse las grasas animales (tocino, carnes grasas, vísceras y embutidos). Son preferibles las grasas de origen vegetal (margarina, aceites vegetales de oliva, maíz, girasol y soja y aceites de pescado).

Líquidos: Debe seguir las recomendaciones de su nefrólogo. Normalmente se suele recomendar no beber una cantidad de líquido superior a la que se elimina por orina.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE SODIO

- En general, no añadirá sal (sodio), a los alimentos o al menos reduciremos su cantidad.
- Hay que tener en cuenta que los alimentos sometidos a remojo pierden sal.
- Deben evitarse los cubitos de caldo o concentrados de carne, ya que tienen mucha sal, al igual que los productos elaborados (precocinados, enlatados, etc.) porque en muchas ocasiones se desconoce su composición.
- Los alimentos procesados son los más ricos en sodio, entre ellos los que más destacan son: bollería y cereales, carnes y derivados lácteos. Por el contrario, los alimentos naturales no procesados tienen menos aporte de sodio, aunque tanto los mariscos, carnes, pescados, leche y huevos son ricos en sodio.

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE POTASIO

- El potasio se disuelve con agua. Por ello, todos los alimentos que se puedan poner a remojo sin que pierdan sus características, se trocearán, se pondrán en agua la noche anterior y se cambiará varias veces el agua.
- Si los alimentos van a tomarse cocidos, se cocinarán en abundante agua, que se cambiará a media cocción por agua nueva, con la que se finalizará la cocción.
- Las legumbres, verduras, patatas y hortalizas pueden remojarse sin que se estropeen y sin perder su sabor. Si se dejan en remojo se elimina el 75% del potasio.
- No se deberá aprovechar el agua de cocción para hacer salsas o sopas, no se tomará caldo vegetal y no se aprovechará el agua de hervir las frutas.
- No se tomará el jugo de las frutas en almíbar y compotas, porque llevan disuelto el potasio de las mismas.
- No se deben consumir productos integrales (incluido el pan en los pacientes diabéticos) por su alto contenido en potasio y fósforo.
- No se utilizarán como condimentación de los platos sales de cloruro de potásico.
- Especial cuidado con el consumo de café y cacao, son alimentos muy ricos en potasio.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA RESTRICCIÓN DE FÓSFORO

- El fósforo se encuentra muy distribuido por todos los alimentos, lo que hace muy difícil controlar la cantidad de fósforo que ingerimos. Es importante saber, por tanto, cuáles son los alimentos que lo contienen en mayor proporción.

- Las principales fuentes alimentarias de fósforo las encontramos en:
 - Productos lácteos.
 - Carnes y pescados.
 - Huevos.
 - Legumbres.
 - Frutos secos.
 - Cereales integrales.

- Las Así pues, le recomendamos:
 - Limitar los productos lácteos, sobre todo los desnatados.
 - Precaución con el consumo de carnes y pescados.
 - Desaconsejados:
 - Carnes rojas: ternera, ternasco, cerdo, caballo.
 - Pescados azules: salmón, sardinas, atún, palometa, etc.
 - Aconsejados:
 - Carnes blancas: pollo, pavo, conejo. Pescados blancos: merluza, gallo, lenguado, bacalao, etc.
 - Moderación en el consumo de pan.
 - Eliminar de la dieta cualquier tipo de alimento integral.
 - No olvide tomar durante las comidas la medicación para controlar el fósforo (los quelantes).
 - Los alimentos manufacturados tienen más fósforo que los naturales. Evite tomar alimentos preparados o cocinados industrialmente.
 - Tomar platos únicos en la comida y la cena nos asegura las proteínas que necesitamos y reduce la cantidad de fósforo que ingerimos:
 - Arroz con conejo Pasta con un poco de salsa boloñesa
 - Arroz a la cubana Pasta con muy poco atún
 - Ensalada de arroz Ensalada de pasta.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA SÍNDROME NEFRÓTICO 1400 KCAL- (51-65 GPROT)

DESAYUNO (a elegir entre uno):

1. Leche semidesnatada 150 c.c. con o sin café, con 2 Biscottes de pan tostado, 20 g de mermelada sin azúcar, una pieza de fruta.
2. Leche semidesnatada 150 cc, con 5 galletas tipo maría y 20g de mermelada sin azúcar.
3. Un yogurt desnatado, con 5 galletas tipo maría con 20 g de mermelada sin azúcar y una pieza de fruta.

MEDÍA MAÑANA Y MERIENDA (A ELEGIR ENTRE UNA. Si ha elegido fruta en una ingesta en la otra producto lácteo):

1. Una pieza de fruta pequeña (Manzana, Pera ...).
2. Yogur desnatado o Leche semidesnatada 150 cc.

COMIDA:

Primer plato Elegir entre:

- Verdura (200 g): cualquier tipo de verdura de temporada con patata. Consumir 2 veces por semana.
- Legumbres (90 g en crudo): lentejas, garbanzos o alubias. Se pueden añadir 30 g de arroz o 80 g de patata. Consumir 1 vez por semana.
- Pasta (80 g): se puede cocinar de la forma que más guste, evitando añadir al sofrito embutidos grasos. Consumir 2 veces por semana.
- Arroz (80 g): se puede cocinar de la forma que más guste, evitando añadir al sofrito embutidos grasos. Consumir 2 veces por semana.

Segundo plato (solamente si no se ha comido ya un plato único)

- Los días que coma **pasta, arroz o legumbres** debe hacer un plato único, añadiendo al primer plato alguna de las siguientes fuentes de proteína: carne picada magra (45 g), conejo o pollo (60 g), atún (45 g), pescado blanco (70 g), huevo mediano, 2 filetes de embutido magro (jamón serrano, jamón de york, pechuga de pavo, etc.).

Los días que coma verdura puede comer un segundo plato de:

- Carne (70 g): pechuga o muslo de pollo o pavo, lomo de cerdo, ternera magra.
- Pescado (90 g): bacalao fresco, lenguado, merluza, pescadilla, platija, rodaballo o atún al natural escurrido.

Guarnición: apio, berro, calabacín, cebolla, endibias, escarola, espárragos frescos, lechuga, pepino, pimiento y rábanos.



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

Ejemplos:

COMIDA

1. Acelgas con patata 200 g. 70 g de ternera a la plancha con un tomate. Fruta 100 g.
2. Arroz (80 g) con verdura. Huevo mediano. 1 manzana asada.
3. Judías tiernas con zanahoria (200g). 1 Pechuga de pollo (70g) a la plancha con calabacín. Pieza de fruta 100 g.
4. Salteado de pasta (80g) con verduras y jamón York. Fruta 100 g.
5. Pisto (200g). Filete de Pavo (70g) al horno con pimiento a la plancha. Fruta 100g.
6. Lentejas (70 g en crudo) guisadas con patatas. Merluza (70g) a la plancha. 1 manzana asada.
7. Garbanzos (70g en crudo) con berza y carne (40g). Fruta 100g.

CENA:

1. Tortilla de jamón con jamón york (30g). Fruta 100 g.
2. Puré de verduras. Lomo de cerdo (70g) a la plancha. Fruta 100g.
3. Calabacín, pimiento, cebolla, tomate salteado (200g) con lenguado a la plancha. Fruta 100g.
4. Espárragos (175g) con merluza (90g) a la plancha. Fruta 100g.
5. Macarrones (80g) con tomate. Verduras a la plancha (125g). Fruta 100g.
6. 1 huevos escalfados con un salteado de verduras 200g. Fruta 100g.
7. Endibia (125g), un tomate, pollo a la plancha (70g). Fruta 100g

RECOMENDACIONES:

La comida y la cena irán acompañadas por una ración de pan de 30 g.
Aceite de oliva 2 cucharadas soperas para todo el día.